

RESSIGNIFICANDO A PERDA: ABORDAGENS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO PROCESSO DE LUTO

Ana Paula Scolar de Oliveira¹

Maria Aparecida Lima²

Marici Mendes³

Prof. Me. Renan Santiago Pereira⁴

Profa. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda⁵

RESUMO: O objetivo deste artigo é abordar e entender a problemática sobre a finitude da vida uma vez que é importante apurar as concepções das perdas e luto. Atualmente, a questão da morte ainda é vista como um tema delicado, rodeado de segredos e de superstições, e muitas vezes as pessoas não estão preparadas para lidar com a noção de que a vida é finita. Quando a morte acontece de forma trágica e inesperada, é comum que cause diversas mudanças significativas na vida de alguém, resultando, em muitos casos, em danos e modificações, especialmente nos aspectos emocionais e cognitivos. Nesse momento difícil, aqueles que estão sofrendo a perda podem buscar ajuda de um psicólogo, que irá priorizar o acolhimento e a escuta ativa do paciente. Diante desse contexto, são apresentados aqui alguns aspectos fundamentais da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, acreditando-se que ela pode desempenhar um papel crucial no processo do trabalho com o luto. Dessa forma, o propósito deste texto é fornecer ao leitor uma visão sobre o suporte terapêutico baseado nessa abordagem, especialmente em situações de estresse intenso, como a perda de alguém querido.

Palavras-chave: luto; perdas; terapia cognitivo-comportamental.

1 INTRODUÇÃO

A morte e o luto são fenômenos universais que afetam profundamente os indivíduos e suas comunidades. Apesar de sua inevitabilidade, a morte continua a ser um tema delicado, frequentemente envolto em tabus e superstições.

Enquanto um aspecto inerente à finitude da vida humana, a morte é frequentemente vista como um tema sensível, evitado ou mesmo negado em muitas culturas. Esse tabu social está profundamente enraizado em medos e inseguranças que dificultam o enfrentamento aberto e saudável dessa realidade.

Ariés (2003 *apud* Fernandes; Pereira, 2022) analisa a evolução histórica da percepção da morte, abordando os contextos culturais do luto no Ocidente. Ele aponta que, desde o século XVII, os significados atribuídos à morte e ao luto têm sofrido transformações significativas, refletindo as mudanças nas estruturas sociais, religiosas e filosóficas ao longo do tempo.

O luto, entendido como uma resposta emocional à perda, seja ela simbólica ou decorrente de morte, é considerado um processo natural do ser humano. Contudo, sua manifestação pode variar amplamente, desde uma vivência saudável até uma experiência mais complicada.

1 Autora: Graduanda do Curso de Psicologia na Faculdade Católica Paulista. *E-mail:* Paula.scolar@hotmail.com.

2 Autora: Graduanda do Curso de Psicologia na Faculdade Católica Paulista. *E-mail:* clapislina@hotmail.com.

3 Autora: Graduanda do Curso de Psicologia na Faculdade Católica Paulista. *E-mail:* maricimendes@hotmail.com.

4 Docente do Curso de Psicologia na Faculdade Católica Paulista. *E-mail:* renan.santiago@uca.edu.br.

5 Coorientadora: Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). Doutora em Ciências pela Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho. Mestre em Ciências Sociais pela Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho. *E-mail:* thais.lacerda@uca.edu.br.

Segundo Parkes (1998 *apud* Fernandes; Pereira, 2022), o luto pode ser classificado como normal ou patológico, dependendo da capacidade de elaboração do indivíduo enlutado. Essa elaboração envolve a aceitação da perda, a adaptação a uma nova realidade e a integração dos sentimentos de forma funcional. A dificuldade em processar o luto pode levar a complicações emocionais e comportamentais, reforçando a importância de um olhar cuidadoso sobre esse processo. Segundo Beck (2013), a sociedade moderna tende a evitar discussões sobre a morte, o que dificulta a preparação psicológica para o luto.

Este artigo tem como objetivo explorar a aplicação da Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC) no tratamento do luto, destacando como essa abordagem pode proporcionar suporte eficaz para aqueles que enfrentam a perda de um ente querido. Como objetivos específicos tem-se: 1) apresentar a Terapia Cognitivo- Comportamental; 2) identificar como essa abordagem compreende o fenômeno do luto; 3) entender as fases de perdas e lutos descritas por Elisabeth Kübler-Ross; 4) apresentar a técnica da TCC para o manejo do luto.

A importância deste estudo consiste na necessidade de se expandir as pesquisas em um campo ainda pouco explorado, como a vivência do luto na família. Ao acreditar no poder terapêutico e na capacidade de promover um ambiente coletivo propício para discutir o sofrimento, entendemos que esse é um espaço que permite a cada indivíduo compartilhar suas visões diante da perda, e, assim, receber apoio e cuidado mútuo para sua recuperação.

Segundo Viorst (2005), a morte é uma experiência inevitável da vida, e a perda de alguém provoca um impacto significativo que deixa marcas profundas no indivíduo.

Esses momentos de perda tornam-se referências emocionais, influenciando futuras experiências. Nossa mente registra essas vivências, e elas podem ressurgir em situações semelhantes, manifestando-se como símbolos mnêmicos ou memórias reprimidas de eventos dolorosos. Esses registros atuam como representações de experiências únicas, conectando o presente ao passado e despertando emoções ligadas à perda original.

Embora associemos o luto à morte geralmente, é importante considerar que ele pode estar ligado a perdas que causam impactos profundos e duradouros na vida de uma pessoa. São lutos não oficialmente reconhecidos como, por exemplo, perder um emprego, passar por um divórcio, mudanças na capacidade física, enfim, lutos que podem ocorrer em diversos momentos da vida de um indivíduo, exigindo dele o enfrentamento de acordo com o contexto em que se apresentam, seja de forma gradual ou abrupta.

Além disso, a perda e o luto são processos complexos que envolvem uma série de reações individuais, sociais e culturais. Cada pessoa lida com a perda e o luto de maneira única, mas existem também padrões e estágios comuns que as pessoas podem experimentar durante o processo de adaptação e cura. Compreender e estudar esses processos pode fornecer percepções valiosas sobre como apoiar e ajudar indivíduos em fase de luto.

Um aspecto importante é que a perda e o luto têm implicações significativas em várias áreas da vida. Por exemplo, o falecimento de um ente querido pode afetar os relacionamentos interpessoais, o desempenho acadêmico e profissional, a saúde física e mental, além de desafiar as crenças e valores pessoais. Ao discutir essas implicações, é possível ampliar a compreensão dos leitores sobre a complexidade do processo de luto e incentivar a reflexão sobre como superar esses desafios. Luto é uma experiência pessoal de perda e, segundo Worden (2013), enquanto a perda é um fenômeno universal, a experiência de luto, não.

Estudar a perda e o luto é de fundamental importância para profissionais de saúde, psicólogos, assistentes sociais e outros especialistas que atuam diretamente com pessoas em situações de vulnerabilidade emocional. A compreensão aprofundada desses processos permite que esses profissionais desenvolvam habilidades para oferecer suporte de maneira sensível e eficaz.

O luto, enquanto experiência universal e profundamente pessoal, envolve não apenas dor e sofrimento, mas também a necessidade de adaptação e reconstrução diante da perda. Nesse contexto, artigos e estudos sobre o tema podem desempenhar um papel crucial ao fornecer subsídios teóricos e práticos para a atuação profissional. Eles podem abordar estratégias de acolhimento, técnicas de intervenção e aspectos éticos relacionados ao cuidado com indivíduos e famílias enlutadas.

Além disso, compreender o luto sob diferentes perspectivas – psicológica, social, cultural e até espiritual – ajuda a respeitar as particularidades de cada pessoa nesse processo. Para os profissionais, essa sensibilidade não apenas favorece a criação de um ambiente de acolhimento, mas também contribui para o fortalecimento da resiliência e da capacidade do indivíduo de enfrentar e ressignificar sua experiência de perda.

Assim, investir no estudo do luto não apenas aprimora a prática profissional, mas também promove um impacto positivo na qualidade do suporte oferecido às pessoas em um dos momentos mais delicados de suas vidas.

Por fim, é importante destacar que a temática da perda e do luto desempenha um papel essencial no aprofundamento do diálogo sobre a morte e a finitude humana. Refletir sobre esses temas permite que se enfrente o tabu social em torno da morte, promovendo uma compreensão mais madura e consciente da sua inevitabilidade.

Essa abordagem possibilita não apenas o preparo emocional para lidar com perdas pessoais, mas também fomenta discussões sobre como diferentes culturas, crenças e perspectivas encaram a morte e o processo de luto. Além disso, ao explorar a finitude humana, é possível ampliar a compreensão sobre a importância da vida, dos vínculos e das escolhas que fazemos. Essa reflexão contribui para um entendimento mais pleno da condição humana, incentivando tanto o suporte emocional quanto a ressignificação das experiências de perda e despedida.

A escolha do tema luto para a escrita deste artigo se justifica pela relevância universal e atemporal dessa experiência, que atinge todas as pessoas em algum momento da vida. O luto transcende questões individuais, envolvendo aspectos psicológicos, sociais, culturais e espirituais, o que o torna um campo rico e necessário para estudo e reflexão. Outro fator importante é a oportunidade de contribuir para a superação do tabu social em torno da morte. Ao promover o diálogo sobre a finitude humana, um artigo sobre o luto pode incentivar reflexões mais amplas sobre o significado da vida, a construção de vínculos e a importância do acolhimento mútuo em momentos de sofrimento.

Para o desenvolvimento deste trabalho, adotamos a pesquisa bibliográfica como metodologia. A busca pelos artigos será realizada por meio da ferramenta Google Scholar, bem como da SciELO (Scientific Electronic Library Online) e da BVS- Psi (Biblioteca Virtual em Saúde – Psicologia Brasil), as três, portanto, servindo como instrumentos de coleta de dados, assim como a literatura produzida sobre o assunto. Com a finalidade de cumprir o que se propõe serão utilizadas as seguintes palavras-chave luto, perdas, Terapia Cognitivo-Comportamental.

2 TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: CONCEITUAÇÃO, LEITURAS ESSENCIAIS E TÉCNICAS DE MANEJO NO ENFRENTAMENTO DO LUTO

2.1 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica estruturada, de curto a médio prazo, focada na identificação, análise e reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais que contribuem para problemas emocionais e psicológicos.

Desenvolvida inicialmente por Aaron Beck, na década de 1960, a TCC parte do princípio de que nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos estão interligados, e que a modificação de crenças e padrões de pensamento disfuncionais pode levar a mudanças significativas nas emoções e ações.

Seus princípios fundamentais estão alicerçados nos seguintes eixos: interação pensamento-comportamento-emocional, que se refere a maneira como interpretamos eventos, influenciando diretamente em nossas emoções e comportamentos; foco no presente, ou seja, a TCC prioriza a identificação e resolução de problemas no aqui e agora; abordagem colaborativa, em que paciente e terapeuta trabalham juntos para identificar padrões de pensamento e desenvolver estratégias práticas de enfrentamento; técnicas baseadas em evidências, nas quais a TCC utiliza intervenções como reestruturação cognitiva, exposição, treinamento de habilidades sociais e resolução de problemas, comprovadas em pesquisas científicas; psicoeducação técnica, que colabora com o paciente na compreensão e no gerenciamento dos seus problemas de forma autônoma, promovendo mudanças sustentáveis (Beck, 2013).

De acordo com Waltman *et al.* (2023), o princípio fundamental sugerido pelo “modelo cognitivo universal” da Terapia Cognitivo-Comportamental:

[...] é que a percepção de uma situação influencia diretamente a emoção, a fisiologia e o comportamento [...]. O modelo cognitivo geral sustenta que os pensamentos específicos da situação ou os pensamentos automáticos em geral surgem de forma espontânea, costumam ser breves e fugazes, assumem a forma de um pensamento ou imagem e são considerados verdadeiros sem reflexão ou avaliação. Esses pensamentos automáticos derivam de um sistema de crenças subjacente e influenciam o modo como nos sentimos e o que fazemos. Enquanto os terapeutas da TCC podem visar diretamente a mudança de comportamento [...] usando estratégias focadas na emoção [...] as estratégias de mudanças cognitivas são ferramentas clínicas valiosas que podem mudar os sistemas de crenças e as crenças e respostas emocionais correspondentes [...]. Como a TCC possui uma tradição robusta de pesquisa e investigação científica, o modelo cognitivo geral da TCC foi revisado e refinado ao longo dos anos. (Waltman *et al.*, 2023, p. 11-12).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) demonstrou eficácia comprovada no tratamento de uma ampla variedade de transtornos psicológicos incluindo Transtornos de Ansiedade (fobias, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo); Depressão; Transtornos Alimentares; Transtornos de Estresse pós-traumático (TEPT); Luto Complicado e outras dificuldades emocionais.

Vale destacar que a TCC continua sendo uma das abordagens mais amplamente estudadas e aplicadas em psicoterapia, oferecendo ferramentas eficazes para ajudar indivíduos a superarem desafios emocionais e comportamentais

2.2 Processo e enfrentamento do luto: do normal ao patológico

Os termos perda, luto e pesar apresentam diferentes nuances que podem ser classificadas como reações normais ou patológicas, conforme descrito por Sadock, B., Sadock, V. e Ruiz (2017 *apud* Fernandes; Pereira, 2022). Esses autores destacam que perdas significativas podem desencadear respostas emocionais variadas, algumas das quais podem evoluir para quadros de luto complicado, com comorbidades relevantes.

No contexto do luto patológico, a diferenciação diagnóstica é essencial, especialmente em casos em que sintomas depressivos se assemelham ao Transtorno Depressivo Maior. O diagnóstico precisa considerar a persistência e a intensidade dos sintomas, fundamental para identificar um luto complicado.

Os padrões de luto complicado descritos incluem o luto crônico caracterizado pela persistência prolongada de sentimentos de amargura e pela idealização do ente perdido. Esse padrão pode estar associado a uma dependência emocional intensa ou à ausência de suporte social adequado; o luto hipertrófico frequentemente resultante de mortes inesperadas e abruptas, apresentando reações muito intensas e retraimento social significativo; o luto tardio definido pela ausência de reações emocionais agudas esperadas após uma perda, sugerindo uma negação exacerbada do evento.

Além disso, os autores abordam o conceito de perda traumática, que combina aspectos do luto crônico e hipertrófico. Essa forma de luto apresenta sintomas mais graves, como lamentos intensos, imagens intrusivas da pessoa falecida, esquiva e sofrimento constante com lembranças negativas. Tais manifestações podem indicar uma comorbidade psiquiátrica subjacente, reforçando a necessidade de acompanhamento clínico adequado. Essa classificação evidencia a complexidade das reações ao luto e a importância de uma abordagem diagnóstica cuidadosa para identificar e tratar adequadamente casos de luto patológico (Fernandes; Pereira, 2022).

O luto é um processo natural de adaptação emocional diante de uma perda significativa, seja ela simbólica ou relacionada à morte de uma pessoa querida. No entanto, esse processo pode, em alguns casos, apresentar complicações, exigindo intervenções mais intensivas. Segundo Parkes (1998 *apud* Fernandes; Pereira, 2022), o luto considerado “normal” é caracterizado pela capacidade do indivíduo de reconhecer e expressar seus sentimentos de maneira saudável, permitindo a assimilação gradual da perda. Em contraste, o luto denominado patológico ocorre quando há dificuldade ou incapacidade de elaborar os sentimentos associados à perda, resultando em sintomas físicos e psicológicos. Esses sintomas podem incluir negação persistente da realidade, repressão da dor emocional e manifestações de tristeza intensa, fragilidade emocional e depressão, comprometendo a capacidade do indivíduo de seguir em frente de forma adaptativa.

Fernandes e Pereira (2023), a partir do Manual de Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais-DSM- V (2014) e da Classificação Internacional de Doenças – CID-11 (2018), comentam que o DSM-V estabelece critérios para distinguir entre reações normativas de luto e aquelas que exigem acompanhamento especializado. Entre estas últimas, destaca-se o Transtorno do Luto Persistente, caracterizado pela persistência de sintomas graves como amargura, raiva, isolamento social e sentimentos ambivalentes em relação à perda.

Esses sintomas devem durar mais de 12 meses em adultos ou 6 meses em crianças, comprometendo significativamente o funcionamento social, ocupacional e emocional do indivíduo. De maneira complementar, a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) descreve essa condição como Transtorno de Dor Prolongada (6B42). Esse diagnóstico abrange reações de dor emocional intensa e persistente, acompanhadas de humor rebaixado e uma sensação de incapacidade para retomar as atividades diárias. Para ser considerado clínico,

esses sintomas devem se estender por mais de 6 meses e conflitar com normas sociais, culturais ou religiosas do contexto do indivíduo. Ambas as classificações reconhecem a necessidade de intervenção especializada para tratar os impactos profundos desse tipo de luto patológico.

Trata-se de uma vivência bastante peculiar, que demanda reações emocionais únicas; somente a pessoa que está sofrendo consegue mensurar a intensidade de sua tristeza. Cada tipo de perda gera um tipo de dor distinta, e mesmo que em outra ocasião a pessoa passe pelo mesmo tipo de perda, a dor resultante pode ser diferente. Isso se deve às influências do grau de ligação emocional com o objeto perdido, aos seus modelos internos de referência familiar e social, e ao seu padrão de emoções afetivas, que podem influenciar o processo de elaboração e superação do luto.

Segundo Freitas (2013), a experiência de luto não se limita à tristeza pela morte de um ente querido, mas também evoca reflexões profundas sobre a mortalidade humana e a irreversibilidade da morte. Essa vivência transcende a dor individual da perda, revelando um aspecto ontológico mais amplo, que pode expor conflitos internos e questões existenciais enfrentadas pelo enlutado. Esses desafios tornam ainda mais importante a busca por um espaço de acolhimento e suporte emocional durante o processo de luto, permitindo que o indivíduo elabore suas emoções e ressignifique sua experiência. Como Freitas (2013) destaca, o luto é também um confronto com as tensões e contradições da própria vida, que emergem de maneira singular em cada pessoa.

Beck (2013) argumenta que a morte é frequentemente vista como um fracasso da medicina moderna, o que contribui para o medo e a evitação do tema. Esta visão culturalmente arraigada dificulta a preparação psicológica para a perda, exacerbando o impacto emocional quando ela ocorre. Segundo Cavalcante e Tavares (2012), é essencial promover uma maior abertura e aceitação do tema para facilitar um enfrentamento mais saudável do luto.

Conforme Beck et al. (1997), a experiência de luto pode desencadear pensamentos automáticos negativos e distorções cognitivas que agravam o sofrimento emocional. Esses pensamentos disfuncionais podem levar a sentimento de culpa, raiva e desesperança, impedindo o processo natural de luto.

Para a psiquiatra suíça Elisabeth Kübler-Ross (1985), o luto é um processo natural e necessário de adaptação emocional e psicológica diante da perda, seja ela a morte de um ente querido, o diagnóstico de uma doença terminal, ou outras situações significativas que envolvam mudanças drásticas na vida. Kübler-Ross compreendia o luto como uma resposta humana universal, embora vivenciada de maneira única por cada pessoa, dependendo de sua história de vida, cultura e sistema de crenças.

Em seu livro *“Sobre a Morte e o Morrer”* (1969), a autora descreve as reações emocionais mais comuns diante da perda ou da proximidade da morte. Embora essas fases não aconteçam necessariamente em ordem linear, nem sejam vivenciadas por todas as pessoas da mesma forma, elas oferecem uma compreensão valiosa sobre os diferentes estados emocionais enfrentados no processo de luto. De acordo com a autora, são cinco as fases do luto: a negação, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação.

Os estágios de reação à perda, propostos por Elisabeth Kübler-Ross (1985), descrevem as respostas emocionais mais comuns diante de situações de luto e morte. Essas etapas fornecem um arcabouço para compreender como as pessoas processam a perda de maneira individualizada, embora nem sempre ocorram de forma linear.

Inicialmente, no estágio de negação, a recusa em aceitar a realidade da perda funciona como um mecanismo de defesa temporário. Esse afastamento emocional ajuda a pessoa a lidar com a intensidade da dor, permitindo que ela se ajuste gradualmente à nova realidade. É uma estratégia natural de proteção que

concede tempo para que o impacto inicial da perda seja assimilado. Na raiva, surge uma reação mais intensa e emocional, marcada por frustração e indignação. Essa fase pode ser direcionada a si mesmo, a outras pessoas, ao sistema de saúde, ou até a forças superiores, como Deus. A raiva reflete a dificuldade de aceitar a injustiça percebida da situação e serve como uma forma de canalizar o sofrimento interno. O estágio da barganha é caracterizado pela tentativa de negociar ou adiar o inevitável. As pessoas podem buscar acordos com forças superiores ou reavaliar situações passadas, acreditando que poderiam ter evitado a perda.

Essa etapa evidencia o esforço humano em encontrar controle em meio à imprevisibilidade da vida. Já o estágio da depressão é dividido em dois aspectos: Depressão reativa que está relacionada a perdas específicas, como a ausência de convivência ou a interrupção de planos e projetos conjuntos com o ente perdido e a Depressão preparatória que surge à medida que a pessoa começa a aceitar a realidade da perda, sinalizando uma transição emocional importante. Essa fase prepara o indivíduo para o próximo estágio, permitindo que ele processe a dor de forma mais introspectiva e menos conflituosa. Finalmente, a etapa da aceitação marca o momento em que a pessoa começa a integrar a perda a sua vida, encontrando formas de seguir em frente. Não se trata de ausência de dor ou saudade, mas de um estado de maior equilíbrio emocional, onde a pessoa aprende a viver com a ausência do que foi perdido, ressignificando sua existência.

Esses estágios não são uma fórmula rígida, mas um guia para compreender as complexidades emocionais do luto. Reconhecer esses padrões permite que profissionais de saúde e apoio emocional ofereçam intervenções mais empáticas e ajustadas às necessidades de cada indivíduo em sua jornada de enfrentamento da perda.

O terapeuta designado para auxiliar a família precisa inicialmente compreender a sua cultura, a relação com a perda dos membros enlutados, as circunstâncias envolvidas na perda, crenças, valores familiares, contexto social e temporal, além de estar sensível ao momento de elaboração de cada membro (Franco, 2002).

Autores como Worden (2013) e Parkes (1998) citados por Fernandes e Pereira (2022) enfatizam a relevância do apoio familiar, de amigos e da sociedade no enfrentamento do luto, destacando a contribuição de grupos de ajuda mútua, comunidades religiosas e intervenções terapêuticas. Nos casos mais graves, a combinação de terapia e acompanhamento psiquiátrico é considerada essencial para promover uma vivência mais saudável do processo de luto. A terapia proporciona ao enlutado um espaço seguro para expressar sentimentos relacionados à perda, auxiliando-o a compreender gradualmente a normalidade dessas emoções.

Ferreira e Pereira (2023) apresentam uma pesquisa realizada por Azevedo e Siqueira (2020) onde os autores reforçam o papel da psicologia nesse contexto, apontando que 72% dos psicólogos entrevistados defendem que o luto deve ser vivenciado de forma integral. Esse enfrentamento é fundamental para que o enlutado consiga elaborar suas emoções e se adaptar à nova realidade imposta pela perda.

2.3 Técnica e manejo na terapia cognitivo comportamental de pessoas enlutadas

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck, é amplamente reconhecida como uma abordagem baseada em evidências, destacando-se como uma das mais eficazes no tratamento de transtornos psiquiátricos, inclusive os mais graves. Fundamentada no modelo cognitivo, a TCC propõe que emoções, comportamentos e a fisiologia humana estão profundamente interligados às interpretações que o indivíduo faz dos eventos vivenciados.

Desde a infância, essas interpretações dão origem a crenças centrais, consideradas verdades absolutas

e inquestionáveis, que tendem a ser rígidas e amplamente valorizadas. Essas crenças centrais influenciam as crenças intermediárias, como atitudes, regras e suposições, que por sua vez moldam os pensamentos automáticos. Esses pensamentos podem gerar emoções e comportamentos disfuncionais, especialmente quando associados a distorções cognitivas (Beck, 2013 *apud* Fernandes; Pereira, 2022).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é largamente aceita por sua eficácia no tratamento de diversos transtornos psicológicos, incluindo o luto. Beck (2013) descreve a TCC como uma abordagem estruturada e orientada para a resolução de problemas, que se concentra na identificação e modificação de pensamentos automáticos negativos e comportamentos disfuncionais. A TCC utiliza técnicas como a reestruturação cognitiva, a exposição e o treinamento em habilidades sociais para ajudar os pacientes a desenvolverem respostas mais adaptativas às suas experiências de perda.

Alguns protocolos de intervenção psicoterapêutica desta abordagem partem da identificação desses níveis de pensamento e, por vezes, trabalham alguns pensamentos que geram o desgaste emocional da pessoa. Nessa premissa, as contribuições desses protocolos de intervenção da TCC tornam-se necessários, entre outras instâncias da vida humana, para a diminuição do sofrimento e a dor psíquica desencadeados em processos de luto. Sendo assim, para uma ampliação da temática pesquisada e uma compreensão mais teórico-prática, é possível elencar algumas técnicas que podem ser utilizadas para trabalhar com pessoas enlutadas.

Beck (2013 *apud* Fernandes; Pereira, 2023) apresenta os fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), destacando a importância de uma aliança terapêutica sólida entre terapeuta e paciente. Por meio dessa parceria ativa, a TCC busca construir uma conceituação cognitiva abrangente, considerando os pensamentos, crenças, sentimentos e comportamentos do paciente.

A abordagem é orientada por objetivos específicos, com foco nos problemas atuais, enfatizando principalmente o momento presente. As sessões são estruturadas e conduzidas dentro de um tempo definido, empregando técnicas que promovem a psicoeducação. Nesse processo, o paciente é capacitado a identificar, avaliar e responder de maneira mais adaptativa a pensamentos automáticos e crenças disfuncionais. Essa reestruturação cognitiva contribui para a melhoria do humor e do comportamento, além de reduzir a probabilidade de recaídas futuras.

Basso e Wainer (2011 *apud* Fernandes; Pereira, 2022) destacam a importância fundamental da empatia no contexto terapêutico, apontando-a como um elemento central para o fortalecimento do vínculo entre terapeuta e paciente. Esse vínculo não apenas facilita a expressão dos sentimentos do paciente, mas também cria um espaço seguro para que ele explore suas crenças sobre a morte, identifique distorções cognitivas que possam estar influenciando suas respostas emocionais e desenvolva comportamentos mais adaptativos. Esse processo é essencial para a tomada de decisões mais conscientes e para a elaboração saudável do luto.

Os autores enfatizam que intervenções psicoterapêuticas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são particularmente eficazes nesse contexto. Essas intervenções visam promover mudanças em pensamentos e comportamentos por meio do aprendizado e da modificação de padrões disfuncionais. Entre as estratégias propostas estão a resolução de problemas, que ajuda o paciente a enfrentar desafios de forma estruturada; o automonitoramento, que incentiva a percepção e o registro de emoções e comportamentos; o treino de habilidades sociais, que melhora a interação interpessoal; e as estratégias de coping, que fortalecem os mecanismos de enfrentamento diante de situações adversas.

Outras técnicas incluem a reestruturação cognitiva, que auxilia na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, e a prevenção de recaídas, que prepara o paciente para lidar com futuros desafios. Além dessas, os autores destacam ferramentas como a psicoeducação, que fornece informações sobre o luto e

o processo terapêutico; o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), que sistematiza a análise de crenças negativas; o role-play, que simula interações para praticar novas habilidades; a descoberta guiada, que incentiva o paciente a chegar a novas conclusões por meio do questionamento colaborativo; e a dessensibilização sistemática, que auxilia na redução gradual de respostas emocionais intensas a estímulos específicos.

Essas abordagens integradas não apenas auxiliam na elaboração do luto, mas também promovem uma resposta emocional mais positiva, preparando o indivíduo para enfrentar desafios futuros com maior resiliência. Ao alinhar empatia, estratégias estruturadas e técnicas terapêuticas, o terapeuta pode facilitar um processo de transformação que impacta profundamente a qualidade de vida do paciente.

Silva (2009) apresenta um protocolo clínico sistematizado para o atendimento de pessoas em luto, organizado em 12 sessões, ao longo de três meses. O protocolo oferece um suporte individualizado que inclui psicoeducação sobre o processo de luto e suas características no paciente, buscando esclarecer alterações cognitivas, fisiológicas e comportamentais comuns nesse período. Esse esclarecimento tem como objetivo reduzir a ansiedade e proporcionar alívio emocional. Durante as sessões, são trabalhados os sentimentos envolvidos, as queixas somáticas e estratégias para lidar com essas questões.

A pragmática dos atendimentos visa ensinar habilidades cognitivas e comportamentais que ajudem na adaptação à nova realidade, permitindo a reformulação de papéis tanto no âmbito familiar quanto no social, facilitando o enfrentamento saudável do luto.

De acordo com Fernandes e Pereira (2022, p. 14), a TCC exerce grande importância sobre os processos de elaboração do luto, seja com pacientes adultos ou infantis. Por meio das técnicas e intervenções da TCC a pessoa enlutada tem a “possibilidade de redirecionar a sua vida sob a nova realidade apresentada [...], evitando assim, um processo de luto complicado, que pode acarretar graves comorbidades”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi enfatizar a importância da Terapia do Luto, contextualizando inicialmente os conceitos de perda, morte e luto, e explorando os recursos disponíveis na literatura produzida sobre o assunto. A análise foi conduzida sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem amplamente fundamentada em evidências que oferece ferramentas estruturadas e eficazes para o manejo das demandas emocionais e comportamentais relacionadas ao luto.

A relevância dessa abordagem consiste na sua capacidade de integrar aspectos teóricos e práticos, permitindo a compreensão aprofundada das respostas humanas ao luto, sejam elas normais ou patológicas. A TCC fornece uma base teórica sólida para o desenvolvimento de intervenções que abordam desde distorções cognitivas e pensamentos disfuncionais até comportamentos de esquiva e retraimento social, frequentemente presentes em processos de luto complicado.

Além disso, a Terapia do Luto fundamentada na TCC apresenta-se como uma estratégia terapêutica versátil, capaz de atender às demandas clínicas diversas, incluindo a promoção de comportamentos adaptativos, a reestruturação de crenças negativas sobre a perda e a facilitação do enfrentamento emocional. Essa abordagem não apenas ajuda na elaboração do luto, mas também contribui para a prevenção de comorbidades, como transtornos depressivos e ansiosos, que podem surgir em decorrência de perdas significativas.

A diferenciação entre os tipos de luto é fundamental para compreender a complexidade das respostas emocionais diante de perdas significativas. A classificação apresentada por Sadock, Sadock e Ruiz (2017 *apud* Fernandes; Pereira, 2022) evidencia que o luto patológico pode assumir diversas formas, como o luto crônico,

hipertrófico, tardio e a perda traumática, cada uma com características próprias e impactos distintos sobre a saúde mental.

Esses padrões ressaltam a necessidade de um diagnóstico criterioso que considere a intensidade, persistência e características dos sintomas apresentados. Além disso, destacam a importância de intervenções clínicas personalizadas, que incluam suporte psicológico e psiquiátrico, especialmente nos casos em que o luto complicado se associa a comorbidades, como o Transtorno Depressivo Maior.

O artigo também apontou a relevância atribuída por alguns autores à compreensão do luto como um processo natural, e não como uma condição patológica. No entanto, enfatiza-se a necessidade de uma elaboração saudável desse processo, que inclua a aceitação do evento vivido. A resistência em reconhecer a morte e a adaptação à nova realidade pode levar ao surgimento de distorções cognitivas, comprometendo o enfrentamento do luto de maneira construtiva.

Reconhecer os diferentes aspectos do luto permite não apenas compreender melhor a vivência de quem enfrenta uma perda, mas também oferece subsídios para intervenções eficazes que promovam o bem-estar e a reintegração do indivíduo em seu cotidiano. Assim, uma abordagem multidisciplinar e sensível às necessidades do enlutado é essencial para prevenir o agravamento de sintomas e promover uma elaboração saudável da perda.

A revisão da literatura demonstra que a TCC oferece um conjunto robusto de técnicas para apoiar os enlutados no processo de lidar com a perda. A aplicação dessas técnicas pode proporcionar um suporte significativo aos enlutados, promovendo uma recuperação emocional mais saudável e adaptativa. É comum buscar evitar os sentimentos de tristeza e saudade, o que poderia parecer uma alternativa viável em outras situações.

No entanto, no caso do luto, é essencial que o terapeuta incentive o cliente a enfrentar as emoções dolorosas inerentes ao processo, orientando-o, por meio de atividades, explicando as etapas do luto e empregando estratégias que facilitem a vivência desse período, visando à resolução do luto, à reconstrução da vida e à promoção de um estilo de vida saudável.

É importante ressaltar que, para lidar com questões de luto, o terapeuta deve ter passado por um processo de aprendizado sobre os aspectos operantes e determinantes do luto, incluindo a reflexão sobre a própria morte, a fim de adquirir uma compreensão sólida desse tema e estar apto a guiar o cliente nesse processo de luto em direção a uma vida de qualidade, encarando os desafios da existência que, por vezes, são inevitáveis.

REFERÊNCIAS

BECK, J.S. **Terapia Cognitiva: Teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, A. T. *et al.* **Terapia Cognitiva da Depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

CAVALCANTE, F.G.; TAVARES, C.M. **Psicologia e luto: Uma visão contemporânea**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

FERNANDES, T. de C.; PEREIRA, B. dos S. Contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental na assistência a pessoa enlutada. 2022. **Cadernos de Psicologia**. Juiz de Fora, v. 4, n.7. jan/jun, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/3276/2302> Acesso em: 18 jun.2024.

- FRANCO, M. H. P. (org.). **Estudos Avançados sobre o Luto**. Campinas, São Paulo: Livro Pleno, 2002.
- FREITAS, J. L. Luto e fenomenologia uma proposta compreensiva. **Revista da Abordagem Gestaltica**, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo>. Acesso em 28 mai 2024.
- KÜBLER-ROSS, E.. **Sobre a morte e o morrer**. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1985.
- SILVA, A. C. O. Atendimento clínico para luto no enfoque da Terapia Cognitivo Comportamental. In R.C. Wielenska (Org), **Sobre comportamento e cognição: Desafios, soluções e questionamentos**. Santo André: ESETec. 2009.
- VIORST, J. **Perdas Necessárias**. 4. ed. São Paulo: Melhoramentos, 2005.
- WALTMAN, S. T. H. *et al.* (2023). **Questionamento Socrático para Terapeutas: aprenda a pensar e a intervir como um terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: ArtMed, 2023.
- WORDEN, J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto**. 4. Ed. São Paulo: Roca, 2013.